



Bản Tin Hưởng Phật

SỐ 28 Văn Hóa Phật Giáo & Thông Tin Phật Sự Của
4/2016 Chùa Phổ-Từ & Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí

TRONG SỐ NÀY:

Thư Mời Phật Đản ...	1
Đường Dải Bước Chân Đỡ Mỏi	2
Vạn Lý Cô Thân, Mình Lại Rong Chơi	5
Thư Gửi Mẹ	7
Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Từ	10
A Special Trip To Plum Village & The Vatican City	13
Sinh Hoạt Tuổi Trẻ	18
Mindfulness + Kindness = Kindfulness	22
Lịch Trình Sinh Hoạt 2016	27



ĐỊA CHỈ PHÁT HÀNH

CHÙA PHỔ-TỪ

17327 Meekland Avenue
Hayward, CA 94541-1308
Tel: (510) 481-1577
E-mail: thichtuluc@yahoo.com
www.chuaphotu.net

Chủ Trương:

Chùa Phổ Từ

Biên Tập & Thực Hiện:

Thích Từ Lực
Thích Nguyên Tịnh
Thích nữ Phổ Châu
Từ Huệ
Diệu Mỹ
Quảng Ly

Trình Bày:

Focus Print & Copy

Kính Mừng Phật Đản

Vesak Celebration

Sunday, May 22, 2016 • 10AM

Thưa Quý Vị,

Mùa Phật Đản lại về. Chúng tôi trân trọng kính mời Quý Vị và thân quyến tham dự lễ Phật Đản sẽ được tổ chức vào **lúc 10 giờ sáng, ngày Chủ Nhật, 22 tháng 5 năm 2016** tại chùa Phổ Từ, 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541.

Như thường lệ, chúng ta sẽ làm lễ bằng tiếng Việt và tiếng Anh, có bài giảng Phật pháp và lễ tắm Phật để tưởng nhớ đến công ơn hoá độ to lớn của đức Từ phụ Thích Ca.

Cùng với lòng biết ơn đó, chương trình tu tập cho tứ chúng, giáo dục tuổi trẻ tại Phổ Từ và Phổ Trí vẫn tiến hành đều đặn. Đặc biệt, tại Trung tâm Tu học Phổ Trí (Wisdom Meditation School) ở địa chỉ 7233 Pleasants Valley Road, Vacaville, CA 95688, trong khóa tụng kinh Đại Bảo Tích hàng tuần vào ngày Thứ Ba, lúc 10 giờ sáng còn có phần giảng Phật pháp do Thầy Từ Lực phụ trách.

Chúng tôi thành tâm kính chúc Quý Vị được nhiều an lành, hạnh phúc trong mùa Đản Sinh năm nay.

Trân trọng,

Từ Lực

Thích Từ-Lực



ĐƯỜNG DÀI BƯỚC CHÂN ĐỔ MỖI

Thích Nguyên Tĩnh

Huế bắt đầu vào mùa đông. Cuối thu đã có nhiều cơn mưa kéo về, và ảnh hưởng một vài cơn bão khiến Huế trở nên thâm trầm tư lự hơn. Tôi có thói quen đốt lên viên trầm, có khi là một cây nhang, hay lá sage, thấp nển, pha bình trà và thưởng thức mỗi sáng sớm. Buổi sáng ở đồi Trị Liệu thật trong lành. Ngồi yên là thứ mỗi buổi sáng tôi thích làm. Có một vị Thầy đã từng dạy tôi rằng: “Bình yên là một thứ tặng phẩm đẹp mà người tu có thể hiến tặng cuộc đời. Cuộc đời đã dư thừa sự ồn ào chộn rộn, họ cần bình yên. Và một người tu thì không cần mang ra đời thêm sự ồn ào chộn rộn nào nữa, cần mang sự bình yên đi vào hiến tặng cho cuộc đời”. Đó là lời dạy rất tha thiết được nói ra từ kinh nghiệm của một người tu, giản đơn mà khó đạt. Đó không là lời nói của “tri kỷ” thì là của ai. Hiểu mình nên nói cho mình hiểu, đó là tri kỷ tri âm, đó là bạn. “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn”, mấy hôm nay tôi có nhiều ấn tượng với câu thành ngữ quá sức quen thuộc này.

Suốt bốn mùa, nhất là những ngày hè oi ả, làm việc mệt, tối giờ ăn mà thấy ngán quá không muốn ngồi vô bàn, may thay có tô canh chua thật tuyệt, vậy là ngon miệng ăn hai hay ba chén. Canh làm mình dễ nuốt. Mùa đông lạnh, có chén cơm nóng, có bát canh khổ qua thơm lừng bốc khói, vậy là bữa cơm ngon đến lạ lùng. Đó là nghĩa cơ bản nhất của câu “Ăn cơm có canh”. Canh làm mình dễ ngon miệng thật. Nhưng ăn canh cũng phải cẩn thận.

Cẩn thận là vì canh thì làm mình dễ ngon miệng thật, và vì ngon miệng thành ra mình ăn hơi nhiều, ăn hơi dư dư ra cái phần cần. Bên cạnh đó, rất quan trọng, là nếu ăn không đúng cách thì trở lại hại cơ thể. Mùa đông lạnh tới công người, vậy là lại nấu món canh chua có cà chua, măng chua, khế chua, me chua thì không hợp tí nào. Đang bệnh mà ăn canh rau muống, hay canh măng thì cơ thể không chịu nổi. Người Việt mình còn một cách ăn canh không hợp lý nữa, là chan canh vào trong cơm, ăn và nuốt cho nhanh, cho khỏe, khỏi nhai nhiều, để sau đó bao tử phải cực nhọc làm việc gấp nhiều lần. Nên ăn canh với cơm cũng phải đúng cách, mới ngon, mới lành, mới khỏe.

“Ăn cơm có canh” cũng như “Tu hành có bạn”, đó là câu thành ngữ chúng ta thường nghe, “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn”. Diễn rõ ra tức là có bạn để tu hành thì cũng như trong bữa cơm mà có canh, dễ thành công hơn, dễ đi qua những khó khăn hơn, dễ tu hơn. Ăn canh đúng cách trong bữa cơm đã quan trọng lắm rồi, vì nó có ảnh hưởng trực tiếp lên cơ thể mình, mà có bạn đúng nghĩa trong sự nghiệp tu lại càng quan trọng hơn, vì nó tác động trực tiếp lên cả thân lẫn tâm chúng ta.

Một người bạn mà tâm bồ đề vững chãi, chí nguyện độ đời mãi mãi lớn mạnh, luôn lấy sự nghiệp tu học của mình đặt lên hàng đầu, nói, hành động hay suy nghĩ gì cũng dựa trên căn bản của sự thực tập, giới hạnh nghiêm chỉnh mà khiêm cung, có được một người bạn như vậy thì chúng ta rất dễ để nuôi dưỡng sự tu học của bản thân, gặp khó khăn gì cũng dễ dàng đi qua hơn

khi biết rằng mình đang có một người bạn yểm trợ hết lòng. Chẳng khác nào một ngày nắng nóng mà bữa cơm có được một bát canh chua hay một bát canh rau thập cẩm thơm ngon.

Trái lại, chúng ta chỉ cần có bạn để chơi, để khóa lấp niềm cô đơn trống trải trong lòng, chẳng cần biết người bạn ấy thế nào. Chúng ta gặp một người không chịu tu học, tìm cầu cuộc đời mình theo hướng danh vọng tham dục, không nuôi lớn tâm bồ đề, gặp nhau chỉ nói chuyện thị phi, chuyện chiếc xe, cái điện thoại, bồn đạo, cúng vái, thế tục hóa cuộc đời tu học của mình... và mình cứ ngồi đó nghe, tư duy theo, sống theo, đi theo về hướng thế tục, thế tục hóa cuộc đời tu học của mình theo, vậy là mình lãnh đủ. Sự nghiệp tu học của mình bị hao mòn, năng hạn, khô héo, càng chơi với bạn càng cảm thấy cô đơn, càng cảm thấy hạn hẹp, tuyệt vọng và thất bại. Y hệt lửa vài chén cơm chan nước canh mà nuốt cho nhanh, cho dễ, để cái bao tử mệt hơn, cơ thể dễ sinh bệnh hơn. Đây là chuyện chúng ta phải chiêm nghiệm để trực tiếp tạo dựng đời sống cho bản thân.

Bạn tu là vấn đề rất quan trọng. Trong Quy Sơn Cảnh Sách, Thiền sư Linh Hựu từng nhắc nhở: “Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe, ta

thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói rằng, cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng vẫn thường được thấm đầm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc, sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu...”. Có nhiều người sẽ lí luận, nếu không chơi với người xấu thì ai giúp họ thay đổi? Nếu ta không vào địa ngục thì ai sẽ bước vào? Vấn đề ở đây không phải là chuyện thách thức chơi hay không, mà ta nên coi lại mình có đủ nội lực để tiếp xúc hay không. Như canh thì ăn mùa nào chẳng được, nhưng có những thứ canh ăn mùa đông thế nào cũng làm ta đau quần quai, có những thứ canh ăn mùa hè lại làm ta nóng bức thêm.

Có người ví, bạn lành giống như một chén nước trong. Tôi rất ấn tượng với cách so sánh bình dị ấy. Đi học về, đi chợ về, đi đâu xa về, khát nước lắm, đến bên một giếng nước, hay một vại nước thơm trong uống một chén, thật sảng khoái và giải khát vô cùng. Những giếng nước ngày xưa rất trong và có thể uống trực tiếp được, hoặc người dân tích trữ nước mưa trong vại, trẻ con đi học về, chỉ cần lấy



gáo dừa vốc uống ngon lành mà không sợ đau bụng. Và thứ nước trong mộc mạc đó, ta có thể uống một đời mà không thấy chán thấy ngán. Không ai có thể uống suốt tháng những thứ nước ngọt đóng chai như cocacola, 7up... nhưng với nước trong, chúng ta uống mãi cả đời.

Những loại nước ngọt thì hấp dẫn thật, cuốn hút lắm, nhưng mau chán ngán. Những người giao lưu bình thường, những người bạn không chân chính cũng vậy, có thể lời nói và việc làm của họ rất bay bổng, thu hút, hứa hẹn, ngọt ngào, nhưng chơi lâu rất có thể nguy hại đến bản thân ta. Những người bạn chân thành, có phẩm chất, lịch sự, có nhân cách, có chí hướng, đôi khi ta thấy cách sống bề ngoài của họ rất nhạt nhẽo, y như nước lọc, vậy mà chơi hoài, nói chuyện hoài, đi qua với nhau bao nhiêu cảnh sống cũng không thấy chán, kỳ lạ và màu nhiệm như vậy đó. Những người bạn hiền, vì thế mà mãi mãi hát ca điệp khúc: “Chúng mình còn đây hôm nay và ngày mai nữa. Đến đây, khi khát ta cùng uống ở một giếng nước thơm trong” (thơ TS. Nhất Hạnh).

Mà không phải người tu mới cần bạn. Mọi người sống giữa đời đều rất cần có bạn. Bạn thì không có giới hạn đời hay đạo. Bạn đạo hay bạn đời đều là những người bạn phải có khả năng đi tới chỗ hay đẹp, sánh vai bước qua những chông gai của cuộc sống. Không có bạn thì ắt hẳn là buồn, nhưng có bạn như thế nào, lại là chuyện quan trọng hơn. Trịnh Công Sơn từng cảm nhận rất sâu sắc: “Có những sự có mặt của bạn bè tương đương với một dấu lặng trong âm nhạc, nên sự có mặt đó thường có khả năng mang đến cho ta một sự thoải mái thanh thoi tựa hồ như niềm hoan lạc. Đó là những trường hợp ta không cần phải đối phó, không cần phải lấp đầy khoảng trống bằng những câu chuyện găng gượng, nhạt nhẽo” (Huyền não và tĩnh lặng). “May thay trong cuộc đời vừa có tình yêu vừa có tình bạn. Tình bạn thường có khuôn mặt thật hơn tình yêu. Sự bội bạc trong tình bạn cũng có, nhưng không nhiều. Tôi thấy tình bạn quý hơn tình yêu vì



tình bạn có khả năng làm hồi sinh một cơn hôn mê và làm phục sinh một cuộc đời tưởng rằng không còn tái tạo được nữa” (Vết thương tĩnh thức).

Nói đông dài cũng chỉ để nói, bạn phải là người có thể giúp nhau tiến bộ trong sự tu học, để trên con đường dài ấy bước chân sẽ đỡ mỏi. Bạn là người có thể giúp ta phân tích rõ những mặt tích cực lẫn tiêu cực trong ta, thẳng thắn, chân thành, rất thật. Bạn phải là người có phẩm chất tu.

Và người bạn ấy, có thể đã mất cách ta một trăm năm, hai ngàn năm mà ta chỉ gặp qua sách vở. Người bạn ấy có thể lớn hơn ta vài mươi tuổi, cùng trang lứa, hay nhỏ hơn ta mười, hai mươi, ba mươi tuổi. Người bạn ấy được gọi là Thiện hữu, Bạn hiền...

VẠN LÝ CÔ THÂN, MÌNH LẠI RONG CHƠI

Thích Từ Lực

Tính từ đêm nhìn ngắm trời sao Paris qua khung cửa sổ Linh Sơn (*), hơn ba mươi năm đã qua còn nhanh hơn bóng câu qua cửa. Ánh trăng vàng vạc buổi ấy còn soi tỏ đến nay những ý nguyện phần nào được khơi dậy trong chuyến đi xa đầu tiên mà Linh Sơn là bước đầu ngỡ ngàng. Đi là mở rộng thêm được nhiều cánh cửa. Chuyến trở lại Pháp và mấy nước láng giềng lần này mới thật là chuyến rong chơi. Không chương trình và cũng chẳng vướng bận một dự tính nào cần phải hoàn tất.

Chuyến đi qua ba nước Pháp, Đức và Hòa Lan trong vòng 2 tuần lễ không thiếu điều thú vị và vui vẻ của một cuộc viễn du mà còn đậm đà tình Đạo khăng khít bên nhau và tình Thân sưởi ấm trong lòng. Chuyến đi làm mở rộng tầm mắt, làm gần thêm con người, làm khai mở ý thức về sự cần thiết phát triển hợp tác và hiểu biết lẫn nhau. Thực sự, những chuyến rong chơi như thế chẳng thừa thãi chút nào.

Đặt chân đến trạm xe lửa ở Đức, ngăn nắp, trật tự, sạch sẽ, mình thật cảm phục tinh thần văn minh, trọng kỷ luật của người địa phương. Nhưng, vấn đề thời sự còn như bóng mây nặng trĩu trên nền trời và trong lòng một số người. Họ nghĩ rằng thái độ cởi mở hiếm có và hành động nhân bản dành cho người tỵ nạn cần phải được đáp ứng bằng nỗ lực hội nhập của những di dân. Thầy Pháp Ấn, trong tâm trạng đồng

cảm của người từng đồng cảnh ngộ, cũng tấm tắc về sự khôn khéo, thực tế trong cái nhìn và hành động của một xứ văn minh giữa bao khó khăn và bất trắc.

Buổi sáng ngồi ăn cơm ở phòng ăn chùa Viên Giác, mình “mê” miếng đất bên cạnh, thì hôm sau, nghe thầy Hạnh Giới cho biết Chùa sẽ xây cất Trung tâm Sinh hoạt cho việc Tu học của Tứ chúng và nuôi dưỡng tuổi trẻ. Té ra mình làm thầy bói 31 năm trước về ngôi chùa này, giờ kiểm điểm lại thấy mức độ chính xác cũng không tệ! Ôn Phương Trượng quả có cái nhìn xa, với tâm nguyện sâu xa muốn đem lợi lạc cho muôn loài.

Ở Âu châu, các ngôi chùa Khánh Anh (Pháp), Viên Giác và Viện Phật học Ứng dụng Âu châu (Đức) là những ngôi phạm vũ, xứng đáng làm nơi nương tựa tinh thần cho tứ chúng người Việt và ngoại quốc.



Những người tăng sĩ có trách nhiệm ở đây, không ít thì nhiều, mặc nhiên trở thành người giữ mối giềng đời sống tinh thần và tâm linh không chỉ trong phạm vi một công đồng, trước những đòi hỏi ngày thêm phức tạp trong một xã hội phát triển mạnh mẽ về nhiều mặt.

Thực ra, lần này đi chơi mình cũng có một vài điểm muốn tìm đến. Đến Pháp, sẽ đi thăm mộ văn hào Victor Hugo. Ở Đức thì tìm đến quê nhà và nơi sáng tác của nhà văn Hermann Hesse, tác giả quyển sách nổi tiếng “Siddhartha”, được ni sư Trí Hải dịch ra tiếng Việt với nhan đề, “Câu Chuyện Dòng Sông”. Đến Hòa Lan thì cố tìm cơ hội nhìn tận mắt những tảng màu nghệ thuật của họa sĩ trứ danh Van Gogh. Tiếc rằng mình không có trọn cơ duyên nên chỉ được vào ngôi đền Panthéon, đến trước ngôi mộ tác giả “Những Kẻ Khốn Cùng” (Les Misérables), dâng nén tâm hương bày tỏ lòng biết ơn và kính phục một cây bút thiên tài giàu lòng trắc ẩn.

Khi đến xứ Hòa Lan, bất giác, mình tìm được cái đẹp phối hợp tuyệt vời giữa thiên nhiên với nghệ thuật xây dựng của con người. Xứ này, nổi tiếng về đập ngăn nước biển, và hệ thống “dẫn thủy nhập điền” tốt nhất thế giới. Thầy Minh Giác làm người hướng đạo cho chuyến đi thăm thủ đô trên mặt nước Amsterdam. Hàng trăm dòng sông nhỏ chảy lững lờ, quanh co trong thành phố, với hàng trăm cây cầu bắc ngang qua. Sinh thời, thi sĩ Huyền Không

tức Ôn Hội chủ Mãn Giác nhân dịp ghé thăm thành phố này đã không ngừng trầm trồ: Tuyệt vời quá, đây chính là những cây cầu Cẩm Thông rất đẹp và đặc sắc của xứ Hòa Lan.

Tại xứ Hòa Lan này, ngôi chùa Vạn Hạnh xinh xắn, dễ thương cũng để lại bao chuyện đáng ghi, những điều sở đắc rút ra từ kinh nghiệm trong đời sống mà khoa học ngày một tỏ ra ảnh hưởng đến mức chế ngự con người. Một đạo hữu đưa mình ra phi trường trở về Paris, có lúc vui miệng góp tiếng: từ ngày có GPS trên xe, vợ chồng bớt rầy rà nhau, thầy ơi! Mình lấy làm lạ, và sau hơn nửa tiếng đồng hồ, mới hiểu. Thì ra, khi chưa có GPS trong xe, mỗi khi người chồng cầm lái nhưng người vợ mới thật sự là người điều động, chỉ huy. Lắm lúc, anh chồng muốn đi một đường mà chị vợ lại lên tiếng chỉ lối khác. Đến khi có máy GPS rồi, thì chị ngồi yên, mỉm cười thôi. Nên anh, người tài xế thân yêu, cứ theo máy chỉ dẫn mà bẻ tay lái. Vui vẻ cả nhà!

Tổ tiên từng dạy, “đi một ngày đàng học một sàng khôn”. Tôi có may mắn đi chơi xa trong hai tuần nên kinh nghiệm gặt hái, kiến văn thu lượm hẳn không ít. Xin cảm tạ mọi thân tình, yêu mến nhận được trong chuyến đi xa tháng 3 vừa rồi nơi trời Âu. Thời tiết đầu năm còn lưu luyến cái lạnh cuối mùa nhưng trong lòng, hứa hẹn trong tin yêu, mùa xuân nồng nàn, ấm áp.

(*) xin xem Từ Ba Cao Điểm trong Tại Sao Tôi Đi Tu ?
(chùa Phổ Từ ấn hành, 2008, tr. 9-10)



Thư gửi Mẹ

Hayward California • Vu Lan 2015

Con và Anh Trâm vừa bước vào phòng ở của Mẹ thì Cô y tá cũng vừa sẵn sóc Mẹ xong. Cô kéo cái mền đắp cao lên tới cổ của Mẹ, Cô vừa nói với Con là 2 ngày nay rồi, Mẹ không ăn được nhiều, chỉ thích uống sữa và chỉ muốn nằm trên giường để nghỉ trưa chứ không như mọi hôm: Mẹ ngồi trên xe lăn, xe của Mẹ cùng với một số bạn già khác sắp hàng trên hành lang, trước cái counter, chờ làm việc của các cô y tá.

Họ ngồi đó

Bên nhau

Đàn ông, đàn bà

Không nhìn, không nói

Gục đầu, nín lặng, ngửa cổ ...

Giật nhẹ tay chân ...

Họ ngồi đó. Móm xòm, nhăn nhoe ...

Có lần Con hỏi sao Mẹ không nằm nghỉ trưa trên giường. Mẹ trả lời là vì Mẹ sợ sẽ bị khó ngủ vào buổi tối nếu có ngủ trưa! Con hỏi tiếp:

— Nếu đêm không ngủ được thì Mẹ sẽ làm gì?

— Mẹ sẽ nằm im, nhắm mắt và niệm: "Nam Mô A Di Đà Phật" rồi Mẹ đếm 1 ... Mẹ niệm và đếm như vậy tới 10 rồi Mẹ trở lại đếm 1.

Con khen Mẹ giỏi, Mẹ biết cách tịnh tâm và nhắc nhở thêm:

— Mẹ nhớ tập trung vào hơi thở của Mẹ để khỏi suy nghĩ lung tung, nha Mẹ.

Như mọi khi, hôm nay, Con mang cho Mẹ cá bóng kho tiêu và xoài Thanh Ca chín mềm để Mẹ ăn với cơm trắng. Đó là món Mẹ thích nhất nhưng

mà Mẹ lắc đầu, không chịu ngồi dậy để ăn. Mẹ làm Con lo quá! 5 năm ở cái nursing home này, Con nhớ là Mẹ không đòi hỏi chúng con điều gì. Chỉ đòi một điều duy nhất này: "đòi được ăn cơm trắng - dẻo, nấu hơi nhão - mềm, ăn với cá kho tộ". Con thay đổi thêm một chút để có đủ chất dinh dưỡng cho Mẹ, đó là khi thì Con cho Mẹ ăn kèm với xoài, khi thì ăn kèm với dưa hấu ... Nhìn Mẹ ăn ngon và hết phần cơm Con mang vào là Con vui lắm rồi!! Ăn xong, vợ chồng Con đẩy Mẹ ra vườn sau để Mẹ Con mình được nói chuyện với nhau và để Mẹ được hít thở không khí trong lành. Câu chuyện của mình luôn luôn xoay quanh vấn đề ĂN và Ở, KHỔ ĐAU và HẠNH PHÚC.

Con còn nhớ, cách đây 3 năm, sau cuộc đại phẫu cắt bỏ phần ruột thừa bị cancer của Mẹ, cộng với bệnh Parkinson's Mẹ đã bị 10 năm trước đã làm Mẹ không đi đứng bình thường được, phải ngồi xe lăn, bác sĩ không cho Mẹ ở nhà với người giúp chúng con chăm sóc Mẹ những khi chúng con bận đi làm nữa rồi nên Mẹ phải vào ở cái nursing home này. Thời gian đầu, Mẹ rất buồn. Lúc đó, có Di út của Con (em gái út của Mẹ) đi du lịch qua đây và sẽ về lại Việt Nam trong 1 tháng nữa. Mẹ muốn theo Di về Việt Nam. Chúng con đã ngồi xuống nói chuyện với Mẹ lâu. Mẹ ơi, Con rất thần phục Mẹ. Mẹ đã hiểu lời Phật dạy: "Thân này khó có, Phật Pháp khó gặp ...". Thật vậy, Mẹ đang được chăm sóc cái bệnh



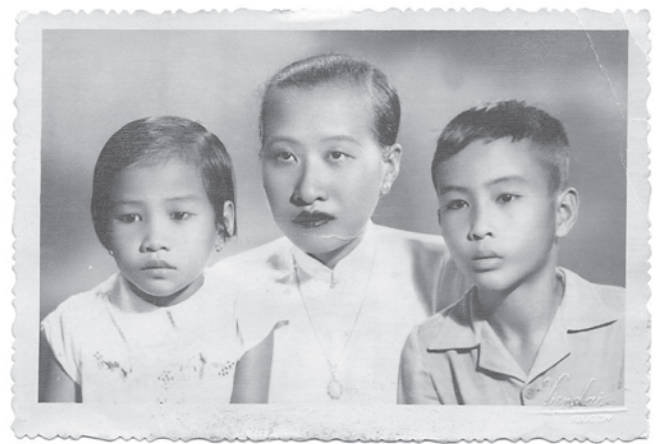
của Mẹ ở Mỹ, một đất nước có sự chăm sóc về y tế tiến bộ vượt bậc. Mẹ có được một cái chùa tốt & gần. Đó là cái chùa ở phía bên kia đường của nursing home, nơi mà vợ chồng Con đưa Mẹ tới đánh lễ và nghe giảng pháp mỗi tuần khi Con tới thăm Mẹ. Mẹ đã HIẾU là lúc này chưa phải là lúc chúng ta trở về lại Việt Nam. Mẹ biết là Mẹ sẽ làm khổ Di Út và sẽ làm khổ hết tất cả chúng con còn ở lại Mỹ khi mà Mẹ về Việt Nam sống những ngày cuối đời. Từ HIẾU, Mẹ đã THƯƠNG chúng con. Mẹ vui vẻ ở lại trong cái nursing home này, không ray rức, không phàn nàn. Mẹ biết là phàn nàn, ray rức, chỉ làm mình khổ chứ chẳng được gì. Mẹ ơi, Mẹ là Bà Mẹ vĩ đại của Con. Mẹ đã sống theo lời Phật dạy, cách sống và suy nghĩ không dễ gì có được ở những ông bà cụ tuổi 90 như Mẹ. Mẹ đã an nhàn để cả nhà chúng ta được hạnh phúc. Mẹ đã giữ được cái tâm an tịnh .

Con còn nhớ, hơn nửa cuộc đời của Mẹ, khi còn ở Việt Nam, Mẹ buồn bán nhưng Mẹ rất thật thà, không dối gạt, không nói thách. Mẹ luôn nhắc nhở chúng con là nên làm điều lành, nhớ giúp đỡ người nghèo khó. Nay, Mẹ lại có được cái tâm an tịnh. Vậy là Mẹ đã theo đúng 3 điều Phật dạy. Một tấm gương vĩ đại, nghe thì bình thường nhưng không phải người già nào cũng thực hành được. Cách sống TỰ DO này của Mẹ, con cháu chúng con cũng phải noi theo ! .

Hôm nay , trên đường về nhà, Anh Trăm lái xe, ngồi cạnh Trăm mà hình ảnh Mẹ nằm ngọp trên giường trưa nay cứ quanh quẩn bên Con. Cả một thời thơ ấu đã “sống lại ” như một cuốn phim quay chậm.

Mẹ ơi, Mẹ sanh Con ra đúng vào ngày cúng cái thất thứ 7 cho Ba con. Con chỉ “biết” Ba của Con qua các tấm hình.

Mẹ còn nhớ không, trên bàn thờ của Ba con, cạnh tấm hình Ba là tấm hình chụp 3 mẹ con mình, Mẹ ngồi bên áo dài trắng, cổ quần khăn tang đen, Mẹ ôm 2 anh em con, lúc đó, anh Hai của con chắc gần 3 tuổi, Mẹ nhỉ? Con thì ốm xo, nhỏ xíu, chưa biết đi, thu mình ngồi trong lòng của Mẹ. Ba khuôn mặt



buồn !!! Mẹ ơi, tuổi thơ của Con gắn liền với cái bàn thờ này, với tấm hình này. Cuốn tự điển của riêng Con không có từ BA mãi cho đến khi con gái của Mẹ có chồng. Tới lúc đó, mỗi khi được gọi tiếng BA (BA của Trăm, ba của chồng Con), cái tiếng BA đó sao mà “ngọt ngào”, sao mà “giá trị”, sao mà “cao quý” !!!

Mẹ ơi, Con được sống trong tình thương của Mẹ và của Ông Bà Ngoại nên Con không biết tội cho cái phận cô cút của mình cho mãi đến khi Con học lớp 9. Một hôm , trong giờ giảng văn , câu ca dao:

Còn cha gót đỏ như son ,

Đến khi cha chết, gót con lấm bùn ...

Bài học giảng văn đã làm vỡ òa sự mất mát, sự tổn thất quá sức là lớn lao của cuộc đời Con và cả cuộc đời của Mẹ.

Ba con đã chết "oanh liệt" trong cuộc chiến chống Pháp. Mẹ đem anh em con về lại quê nghèo Long Điền - Bà Rịa, sống với Ông Bà Ngoại. Mẹ đã cố gắng để trở thành hình bóng của Ba con: nghiêm khắc, cương quyết, ít cười ... và nhất là Mẹ rất ít khi ôm anh em con vào lòng để nựng nịu !!! Con hiểu Mẹ, Mẹ ơi, Con không giận Mẹ , đó là cách nuôi con của thời đại Mẹ sống. Mẹ đã nhọc nhằn buôn bán, giữ cái tiệm của Ông Ngoại để lại như người cai tù giữ nhà tù: không hề có vacation, không hề đóng cửa tiệm để đi Chùa lễ Phật Mẹ đã lo toan cho hết cả nhà. Mặc dù, lúc đó , Con vẫn còn nhớ rõ, Mẹ không hề đi Chùa nhưng Mẹ không bao giờ quên ngày rằm, ngày mùng Một, ngày Phật Đản, ngày Tết ... Những ngày đó, Mẹ đưa tiền cho Di Út xuống Chùa Ông Bác ở xóm Truong để cúng

Phật, để thăm Ông Bác là vị sư già của Chùa và Mẹ nhắc Di út nhớ lạy Phật trước khi ra về.

Mẹ đã lo hết cho cả nhà, từ Ông Ngoại, Bà Ngoại, 2 anh em con cho tới các Bà Cô, Bà Di và cả các nhà hàng xóm nghèo sống xung quanh nhà mình nữa. Mẹ không đi Chùa nhưng đêm nào, Mẹ cũng tụng kinh, niệm Phật và nhất là Mẹ giữ 5 giới luật nhà Phật thật chặt chẽ, Mẹ không bao giờ nói dối để lường gạt khách hàng... Anh em Con đã theo cách sống thật thà này của Mẹ, của gia đình mình từ khi đó.

Cho mãi đến năm 1986, khi đến Mỹ cùng với 2 đứa con trai của Con, lúc đó, Mẹ mới được tới Chùa hằng tuần. Hồi ở VN, Mẹ lo cho cả nhà. Tới Mỹ, cũng nhờ có Mẹ mà 2 đứa con của Con có chỗ dựa tinh thần vững chắc nên chúng đã ăn học tới nơi tới chốn. Cả cuộc đời của Mẹ là một chuỗi hy sinh và bù đắp cho con, cho cháu, cho đại gia đình.

Từ khi sống trong nursing home, Mẹ trở nên ít nói, không than vãn, không đòi hỏi. Con biết là Mẹ muốn thực hành phép "tĩnh khẩu". Mẹ thường nói với Con là Phật dạy "Nếu tu được cái miệng là coi như đã tu được phân nửa của quá trình tu tập". Nhiều lúc, Con bóp chân cho Mẹ, Con hỏi Mẹ là Mẹ có thấy nhức chân không? Mẹ nhẹ nhàng lắc đầu. Mẹ không muốn Con lo, chứ người già nào mà không đau chỗ này, nhức chỗ kia. Vì phải nâng Mẹ lên xuống nhiều lần trong ngày nên 2 xương bả vai của Mẹ đã bị trật ra, gần chạm với cái xương hàm, vậy mà Mẹ cũng không bao giờ than đau ... Nhiều lần, Mẹ nói với Con là Mẹ chỉ muốn sớm

được chết yên ả, để Mẹ được thay cái xác mới, thay cái linh hồn mới ...

Nhờ hiểu và thực hành Phật pháp, Mẹ đã có những ngày cuối đời bình an và Mẹ cũng đã cho chúng con sự bình an và hạnh phúc.

Chồng con đã lái xe vào cái drive way của nhà. Con chạy vội vào, đứng trước bàn Phật, Con hướng cái tâm của Con tới Mẹ và Con đọc Kinh Bát Nhã. Bài Kinh này đã "đi theo" Con từ khi Mẹ và hai đứa nhỏ ra đi ...

Mẹ ơi, Con cảm nhận được giá trị đích thực của TÌNH THƯƠNG và Con cũng biết được cuộc sống này thật sự là VÔ THƯỜNG.

*Họ ngồi đó
Bên nhau,
Đàn ông, đàn bà ...*

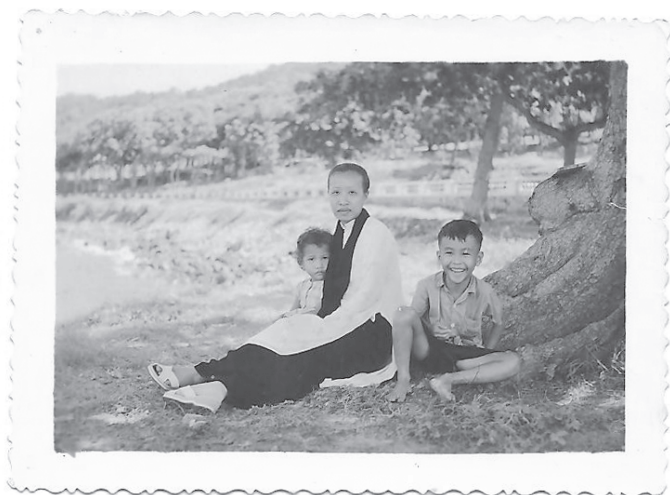
*Mới hôm qua thôi
Nào ga lăng, nào quý phái,
Nói nói, cười cười,
Ghen tuông, hờn giận.*

*Họ ngồi đó,
Không nói năng, không nghe ngóng
Gục đầu, ngửa cổ
Móm xòm, nhả nheo ...*

*Ngoài kia,
tuyết rơi trắng xóa,
Ngoài kia,
dòng sông mênh mông, mênh mông ...*

*Out there,
Snow flying immense white
Out there
The river immense, immense ...*

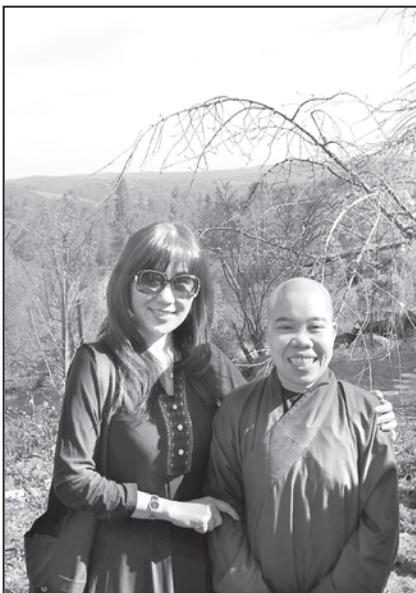
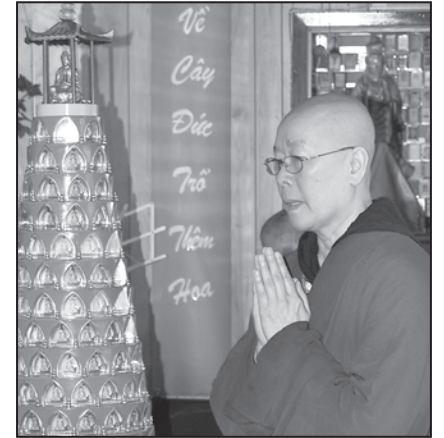
Diệu Mỹ – Nguyễn Thị Phi Phượng
(Trích bài thơ của Bác Sĩ Đỗ Hồng Ngọc.
Bác Sĩ Hồ Đắc Đăng dịch ra tiếng Anh).



HÌNH ẢNH
Sinh Hoạt tại ĐẠO TRÀNG
PHỔ-TỬ









A Speical Trip to **PLUM VILLAGE & THE VATICAN CITY**

by *Thích nữ Phổ Châu*

Sunday, June 14, 2015: San Francisco to Paris

The three of us, my Sư Phụ (“teacher” Ven. Thích Từ-Lực), Brother Phổ Đức and I, embarked our journey to France and Italy. This was my first time going to Europe and I was excited to see what awaited us, especially the European architecture and culture, Plum Village, and Vatican City. We would meet two of the most inspirational spiritual leaders in the world: Venerable Thích Nhất Hạnh and Pope Francis.

We first landed at Charles de Gaulle Airport, and the Sisters of Plum Village picked us up and drove to La Maison de l’Inspir (literally this means “The House of Breathing”), which is a branch of Plum Village located in Paris. We stayed here for one night before taking the train to Plum Village. The sisters at the La Maison de l’Inspir were especially sweet and thoughtful. It was our first time meeting each other, but somehow we both felt as if we had known each other for a very long time. We fit in like “water and milk” and our time spent together was very close and spontaneous. Sư Phụ gave a dharma talk here for the community. More than half of the people who came were French practitioners and so Sr. Phẩm Nghiêm and Sr. Giác Nghiêm (the Abbess) invited Brother Pháp Thệ (Br. Dharma Vow) to do the translation from Vietnamese to French. I was impressed to hear how well this young French monk knows Vietnamese. My friends, Linh and chị Duyên’s family, whom I met from a pilgrimage trip in India the previous year, also drove four hours from Lyon, France, to attend Sư Phụ’s dharma talk and to visit the Paris attractions. That was very special to me.



Tuesday, June 16-19: Thích Nhất Hạnh’s Plum Village

We took the high-speed train (TVG) from Paris to Bordeaux station. After the four-hour trip, we drove another hour to get to Plum Village. Brother Pháp Chiêu and another brother who was his “second body” and the designated driver picked us up. Brother Pháp Trí, from Vermont, also arrived at the same time. We were surprised but happy to see him at Bordeaux metro station. I told him: “What a coincidence to have met you here without any prior planning.” Brother Pháp Trí (known as Br. Tree and he is surely tall like a tree) retorted: “Nothing is coincidence in Buddhism.” I gave him a smiling “smirk” face and we had a good one-hour drive, in a van filled with laughter and six monastics, heading towards Plum Village.

Plum Village was founded in 1982 by Vietnamese Zen Master Thích Nhất Hạnh. It is located in the countryside in southwest France and is the largest international practice center in the Plum Village tradition. One of our Thursday night meditation practitioners who had visited Plum Village highly praised its practice. She said Plum Village is like the “Disneyland” of the spiritual world. People come here to visit and don’t want to leave this joyful and transformative “Disneyland.” Many end up staying and take vows to become monks or nuns. That’s how attractive it is.



Recently, Plum Village was chosen by CNN as one of the world’s ten best meditation retreats. Some others were Dharmasala, India, home of the Dalai Lama; Spirit Rock, California, USA; Wat Suan Mokkh, Chaiya, Thailand; and Gampo Abbey of the Shambala Tradition, Nova Scotia, Canada.



We arrived at Plum Village in the Upper Hamlet. There are four hamlets, Upper and Middle Hamlets are for monks and laymen, and Lower and New Hamlets are for nuns and laywomen. I was scheduled to stay at the Lower Hamlet with the nuns, but Brother Pháp Ứng greeted us at the entrance and arranged for all of us to stay at the hermitage in Upper Hamlet for the convenience of visiting Sư Ông (Grandmaster Thích Nhất Hạnh) together. It was the week of the “Happy Farm Retreat” and the lotus flowers in the Lower Hamlet were

blooming beautifully. During the past few years, Plum Village has allotted one acre of land for organic farming. This land provides a year-long residence for farmers to cultivate mindfulness along with ecology to supply organic vegetables and herbs to the Plum Village community.

Thursday, June 18: A Very Special Day

Thursday is a Day of Mindfulness for the Plum Village tradition, as well as Sunday. We attended the sitting meditation in the early morning, and then a dharma talk given by Brother Pháp Lưu to about 500 people in the Still Water Meditation Hall. He talked about how to live nobly and happily with four aspects: self, person, living being, and lifespan. Br. Pháp Lưu’s sharing was lively and deep. The parts of the dharma talk that resonated with me most were on “respect” and “admiration.” He said that we have to let go of “preference” to avoid being judgmental. He added that when we admire someone, it is easy to respect him/her. We have to practice in such a way in order to respect a person even if we don’t admire him/her. Only when we can

